

## 高等学校 保健体育科 シラバス

### 3年間のねらい 学習目標

本校の体育は6年間一貫教育をふまえて、高校1年においては中学1、2年で学んだ基本技能を基に応用技能を身につけ、さらに高度な身体運動、スポーツに取り組む。高校2年、3年では発展技能として、過去4年間で学んだ技能をさらに発展させて、実際のゲームも取り入れながら、楽しく、効果的な身体運動、スポーツに取り組んでいくため、以下の3点を学習目標とする。

- ①育成を目指す資質・能力を明確にし、生涯にわたって豊かなスポーツライフを実現する資質・能力を育成することができるようにする。
- ②主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を推進し、発達の段階のまとまりを考慮し、各領域で身に付けさせる。
- ③運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障がいの有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるようにする。

第1・2・3学年  体育 (7単位)	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
	副教材	特になし

### 学習到達目標

心身の健全な育成をはかり、スポーツの楽しさ、身体活動の爽快さを学習するとともに、ルールを遵守する姿勢や礼儀を学び、習得する。

### 評価の観点

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学ぶ力・人間性等
評価 規 準	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習の仕方、運動を行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。	与えられた課題を解決するために論理的に考え、解決するために正しく判断できている。また、仲間と相談し、より良い解決に導こうとしている。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。

### 学習方法

第1・第2グラウンド、400mトラック、多目的グラウンド、野球場、第1・第2体育館、プール、ダンス場、卓球場、レスリング場、柔道場、剣道場など、充実した体育施設を活用し、多種多様のスポーツ実技を行い、学習到達目標を達成する。

### 年間シラバス (1年間の学習予定表)

〈体育実技〉 ※下記のシラバスは、男子・女子ともに天候や施設環境により変更となる場合がある。

高校1年生(男子) <週2時間>

学 期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
--------	---------	--------------	-----------

1 学 期	集団行動 陸上 球技 水泳 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	<b>【評価の観点】</b> 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。  <b>【評価方法】</b> 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学 期	球技 武道 体育理論 体づくり運動		
3 学 期	持久走 体育理論 体づくり運動		

高校1年生（女子）

学 期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学 期	集団行動 球技 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	<b>【評価の観点】</b> 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。  <b>【評価方法】</b> 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学 期	水泳 ダンス 球技 体育理論 体づくり運動		
3 学 期	持久走 体育理論 体づくり運動		

高校2年生（男子） <週2時間>

学 期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学 期	武道 球技 水泳 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題	<b>【評価の観点】</b> 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度

2 学期	球技 体育理論 体づくり運動	を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。	※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。  【評価方法】 1. 観察及び記録 2. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 3. レポート等
3 学期	持久走 体育理論 体づくり運動	※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	

高校2年生（女子）

学期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学期	球技 ダンス 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	【評価の観点】 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。  【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学期	水泳 球技 体育理論 体づくり運動		
3 学期	持久走 体育理論 体づくり運動		

高校3年生（男子） <週3時間>

学期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学期	球技 水泳 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。 ③生涯にわたって継続して運動に親しむと	【評価の観点】 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。
2 学期	球技 体育理論 体づくり運動		

3 学 期	レクリエーション	ともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
-------------	----------	--	---

高校3年生（女子）

学期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学 期	球技 体育理論 体づくり運動	①各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに、技能を身に付けるようにする。 ②運動や健康についての自他や社会の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、他者に伝える力を養う。	【評価の観点】 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  ※上記の3つの観点から種目ごとに総合的に評価する。  【評価方法】 1. 実技テスト ・記録計測 ・チーム戦績 ・技能の完成度 2. 観察及び記録 3. レポート等
2 学 期	水泳 球技 体育理論 体づくり運動	③生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	
3 学 期	レクリエーション		

【保健】

2年間のねらい 学習目標

日々目まぐるしく変化する社会問題について把握し、正しい情報収集と解決に導く力を身につける。特に年問題となっている環境問題や、体やこころの健康については、成長期の子どもたちにとって大きく影響を受けるため、迅速に対応していく資質や能力を育てる。また、体育授業と深く関連付けて、日々の生活だけではなく、体力や運動機能の向上にも興味をもてるようにする。

評価の観点

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学ぶ力・人間性等
評価 規 準	近年問題視されている健康問題や環境問題について、個人が関心を持ち、適切に意思決定・行動選択を行い、健康で安全な生活を送ることができるよう、日々学習に取り組んでいる。	健康的な生活を送るための適切な行動について、論理的に考え、適切に判断できるようになる。	生涯にわたって健康的な生活を送るために、必要な知識と行動選択の仕方を理解しようとしている。

### 学習到達目標

健康・安全について理解を深め、ヘルスプロモーションの考え方を身に付ける。また、生涯を通じて自らの健康を適切に管理し、向上させる資質や能力を身につける。

近年、問題視されている様々な問題から、環境・こころや体についての課題を把握し、個人の健康の保持増進に活用していく。

### 学習方法

教科書と副教材を中心に授業を行う。必要に応じて、黒板やパワーポイント、動画学習を用いて、幅広い知識を習得する。また、応急手当については教室での学習に加えて、心肺蘇生法の実習を行うこともある。

第1・2学年 保健 (2単位)	教科書	大修館書店 現代高等保健体育
	材料用具	大修館書店 保健体育ノート

### 年間シラバス (1年間の学習予定表)

高校1年生 <週1時間> ※体育理論については保健授業の進行状況によって変更する場合がある。

学期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学 期	<b>【現代社会と健康】</b> 1. 私たちの健康のすがた 2. 健康のとらえ方 3. 健康と意志決定・行動選択 4. 健康に関する環境づくり 5. 生活習慣病とその予防 6. 食事と健康 7. 運動と健康 8. 休養・睡眠と健康	健康問題や社会の変化とともに、健康のとらえ方や健康問題への対策のありかたも変化してきた。 健康の考え方の変化について学ぶとともに生活習慣病や感染症、さらに薬物乱用、心の問題、交通安全など、現代の健康問題とその対策について学び、理解できるようにする。  ※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	<b>【評価の観点】</b> 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  <b>【評価方法】</b> 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 観察及び記録
	9. 喫煙と健康 10. 飲酒と健康 11. 薬物乱用と健康 12. 現代の感染症 13. 感染症の予防 14. 性感染症・エイズとその予防 15. 欲求と適応機制 16. 心身の相関とストレス 17. ストレスへの対処 18. 心の健康と自己実現		
19. 交通事故の現状と要因 20. 交通社会における運転者の資質と責任 21. 安全な交通社会づくり 22. 応急手当の意義とその			

	基本 23. 心肺蘇生法 24. 日常的な応急手当 <b>【運動・スポーツの文化的特徴】</b> <b>【運動スポーツの学び方】</b> <b>【豊かなスポーツライフの設計】</b>		
--	--	--	--

高校2年生 <週1時間> ※体育理論については保健授業の進行状況によって変更する場合がある。

学期	学習内容・項目	学習のポイントと到達目標	評価の観点と補講等
1 学期	<b>【生涯を通じる健康】</b> 1. 思春期と健康 2. 性意識と性行動の選択 3. 結婚生活と健康 4. 妊娠・出産と健康 5. 家族計画と人工妊娠中絶 6. 年齢と健康	心と体は、年齢とともに変化していく。また、健康のために私たちや社会がすべきことも、それにともなって変化する。思春期から中高年期までの健康にかかわることがらについて学ぶとともに、我々の健康を支えている保健・医療のしくみや、それらの活用のしかたなどについて学び、理解できるようにする。	<b>【評価の観点】</b> 1. 知識・技能 2. 思考・判断・表現 3. 主体的に学習に取り組む態度  <b>【評価方法】</b> 1. 期末考査 2. 保健ノート等の提出物 3. 観察及び記録
2 学期	7. 高齢者のための社会的取り組み 8. 保健制度とその活用 9. 医療制度とその活用 10. 医薬品と健康 11. さまざまな保健活動や対策 <b>【社会生活と健康】</b> 1. 大気汚染と健康 2. 水質汚濁、土壌汚染と健康 3. 健康被害の防止と環境対策 4. 環境衛生活動のしくみと働き	私たちが健康に生きていく上では、我々を取り巻く自然環境やそれを良好に維持するしくみ、また社会の制度や活動が密接にかかわっている。それらを踏まえ、健康に関連する環境・食品の問題や、働くことと健康の関係などについて学び、理解できるようにする。	
3 学期	5. 食品衛生活動のしくみと働き 6. 食品と環境の保健と私たち 7. 働くことと健康 8. 労働災害と健康 9. 健康的な職業生活 <b>【運動・スポーツの文化的特徴】</b> <b>【運動スポーツの学び方】</b> <b>【豊かなスポーツライフの設計】</b>	※体育理論については、スポーツのルールを理解すること、スポーツの意義について知ること、体の仕組みを理解し体力の向上に意欲を示すことを目標とする。	